



Hindi Urdu for Health

The Practice of Medicine in Hindi and Urdu

repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/64261

Hindi Urdu Flagship | South Asia Institute | Department of Asian Studies | The University of Texas at Austin

HEALTH EDUCATION - DR. RAHUL MODI - PART 5

Video URI: hdl.handle.net/2152/67632

Hindi Transcription

हाइजीन की बात करने से पहले थोड़ा सा योग का परिचय दूंगा... नैचुरोपैथी बात करती है, प्राकृतिक चिकित्सा बात करती है कि प्रकृति के साथ रहा जाये... योग जो है ये महर्षि पातांजली ने ढूँढा... और उन्होंने, या उन्होंने इसका संकलन किया... ढूँढना तो गलत होगा... उन्होंने सांकलन किया और इसे आठ भागों में बांटा... यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि... जो शुरू में उनके दो अंग हैं, यम और नियम, ये बताते हैं कि एक व्यक्ति को कैसे अपने, एक व्यक्ति को रहना चाहिये और कैसे उसको समाज में रहना चाहिये... योग की शुरुआत ही साफ रहने से होती है... योग की कभी भी किताब पढ़ेंगे, या कभी भी करेंगे, वो हमेशा एक, एक इस्तेमाल करेंगे, मिताहार... कम खाना... वो हमेशा योग की जब बात होगी, तो आपको क्रियाओं की बात होगी, जो कि अपने शरीर को साफ करने के काम आती है..धौती, नेती, बस्ती,त्राटक, नौली, कपाल-भाती... छः क्रियाएं लिखी हैं योग में, जिससे शरीर साफ होता है, फिर व्यक्ति योग करने लायक होता है... शुरुआत ही सफाई से है, कि अगर हमारा बाहरी शरीर साफ रहेगा, तब हम अपने अंदरूनी शरीर को साफ कर पायेंगे... और जब मेरा बाहरी शरीर, अंदरूनी शरीर साफ होगा, तब मेरा दिमाग, मेरा मन शांत होगा... योग की परिभाषा ही है, योगः चित्त-वृत्ति निरोधः... चित्त - मतलब मेरे माईड, मेरे मस्तिष्क में जितनी भी कंप्यूज़न चल रहे हैं, जितनी भी भ्रांतियाँ चल रही हैं, जितने भी विचार चल रहे हैं, वो एक सीध में आयें, वो एक प्वाइंट, वो एक बिन्दू पे आयें... ये योग है... तो योग की शुरुआत ही स्वच्छता से है...

Hindi Vocabulary

हाइजीन	Hygiene
नैचुरोपैथी	Naturopathy
प्राकृतिक चिकित्सा	Naturopathy
प्रकृति	Nature
सांकलन, आंकलन	Assessment

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि...	Lifestyle practice/rules/posture/breathing technique/ weaning away from ahara or ingestion/belief/meditation/state of total equilibrium
अंग	Part of a body
यम	Rule or code of conduct for the living to attain a healthy mind and body
नियम	Rules/principle
समाज	Society
योग	Total/sum/meditation
मिताहार	Neither have too much food or too little/ avoid excess
क्रियाओं	Yoga exercises
शरीर	Body
धौती, नेती, बस्ती, त्राटक, नौली, कपाल भाती...	Yoga exercises to clean your body.
बाहरी शरीर	Body from outside
अंदरूनी	Inner
अंदरूनी शरीर	Body from Inside
दिमाग	Mind
योग	To unite/attach/join
चित्त	Heart/mind
वृत्ति	Temperament, proclivity
निरोधः, निरोध	Prevent, block
मस्तिष्क	Mind
कन्फ्यूज़न्स	Confusions
भ्रांतियां	Illusions/confusions

Hindi Questions

1) योग और हाइजीन में क्या संबंध है?

- १) योग बाहर की सफ़ाई से शुरू होता है।
- २) योग से बाहर और अंदर की सफ़ाई होती है।
- ३) अंदर की सफ़ाई से मन शांत होता है
- ४) सब